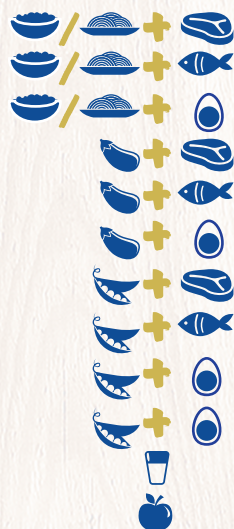


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

La primavera la sangre altera

Los colores y la buena luz que nos trae la primavera nos invita a salir de casa y a disfrutar de nuevos olores y sabores que salen de la cocina. Los alimentos que nos da la estación nos llenarán de vitaminas. Nutrirse con productos frescos es siempre básico, pero en estos meses además puede ser delicioso. Verduras, frutas, peces y legumbres están en su mejor momento.

Frutas: fresas, peras, cerezas, manzanas, plátanos, frambuesas, ciruelas, piñas, nísperos, albaricoques... Alimentos con tonos rojos y anaranjados, por su alto contenido en vitamina y betacarotenos, necesarios para nuestra salud en esta época del año previa a verano.

Verduras: guisantes, brécol, coliflor, puerros, calabacín, pimientos, acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas, gran variedad de lechugas...

Tartaletas variadas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/aperitivos/tartaletas-variadas-29643.html>

Timbal de patata con pimiento y bacalao

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/timbales-patata-pimiento-bacalao-33825.html>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Viernes santo / Lunes de pascua

10 meses causas



Por la Salud

¡Deberíamos reír más!

La risa mejora la salud. Tiene muchos efectos beneficiosos: alivia el dolor, potencia la creatividad y ayuda a combatir virus y bacterias.

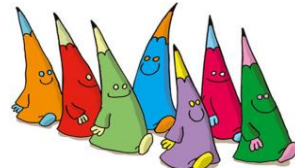


MENU ABRIL 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



1ª SEMANA	  							VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
								Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8			
									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
2ª SEMANA	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L) Pan integral		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Salchichas de ternera al horno (S) Variedad de ensalada Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 577,4 84,2 30,9 29,6 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 783,6 101,5 40,5 46,4	
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua! 											
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
			Espirales (G,H*) con salsa de tomate Tortilla de patatas (H) Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Salchichas de carne mixta al horno (S) Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt (L) Pan integral		Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8	
4ª SEMANA	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso (H) Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L) Pan integral		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

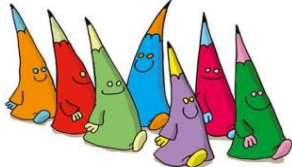


Una alimentación saludable





MENU SIN CARNE

1ª SEMANA							VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
							Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		INFANTIL (2-6 años)	
							Salmón al horno		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
							Lechuga, pepino y zanahoria		604,9 131,9 39,8 36,2	
							Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
									V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
									792,7 86,4 31,9 35,6	
									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
									INFANTIL (2-6 años)	
									V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
									591 87,3 32,8 29,5	
									PRIMARIA (7-12 años)	
									V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
									783,4 109 41,5 45,6	
2ª SEMANA										
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta	
	Fingers de pescado		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso	
	Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
3ª SEMANA										
	¡Feliz Semana Santa y Pascua! 									
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
			Espirales con salsa de tomate		Sopa de pescado con arroz		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras	
			Tortilla de patata		Tortilla francesa		Colas de rape al horno		Filete de merluza al horno	
			Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas	
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
4ª SEMANA										
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduras de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borrajá con patata		Sopa de caldo vegetal con pasta	
	Tortilla francesa		Tortilla de patatas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Canelones de espinacas		Colas de rape a la marinera	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
5ª SEMANA										
									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
									INFANTIL (2-6 años)	
									V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
									604,4 129,5 34,5 36,8	
									PRIMARIA (7-12 años)	
									V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
									777,5 135,5 48,6 63,5	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

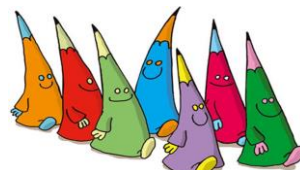




MENU ABRIL 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA	  							VIERNES	1						
								Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada							
LUNES		4	MARTES		5	MIÉRCOLES		6	JUEVES		7	VIERNES		8	
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada							
2ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua! 														
	LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES		22
		Pasta S/G con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Salchichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada							
4ª SEMANA	LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES		29
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada						
5ª SEMANA															

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
saludable





MENU ABRIL 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA



1ª SEMANA							VIERNES		1					
LUNES		4	MARTES		5	MIÉRCOLES		6	JUEVES		7	VIERNES		8
Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta						
Fingers de pollo		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno						
Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada						
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada						
¡Feliz Semana Santa y Pascua!														
														
LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES		22
		Espirales con salsa de tomate		Sopa de pescado con arroz		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras						
		Tortilla de patatas		Salchichas de carne mixta al horno		Escalopa de pollo sin leche		Filete de merluza al horno						
		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas						
		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada						
LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES		29
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borraja con patata		Sopa de caldo con pasta						
Bistec de pollo al horno		Revuelto de champiñones		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Lomo al horno con queso (S/L)		Colas de rape con salsa marinera						
Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz						
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU ABRIL 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO



1ª SEMANA											VIERNES	1							
	LUNES		4	MARTES		5	MIÉRCOLES		6	JUEVES		7	VIERNES		8				
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				Sopa de caldo con pasta			
Fingers de pollo				Filete de pavo al horno				Tortilla de calabacín				Pollo asado al horno con piña				Salchichas de ternera al horno			
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga , olivas y soja				Lechuga, pepino y maíz				Variedad de ensalada			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt				Fruta de temporada				Fruta de temporada			
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua!																		
	LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES			22			
				Espirales con salsa de tomate				Sopa de caldo vegetal con arroz				Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva				Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)			
				Tortilla de patatas				Salsichas de carne mixta al horno				Escalopa de pollo				Tortilla francesa			
				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, olivas y maíz				Variedad de ensaladas			
				Fruta de temporada				Yogurt				Fruta de temporada				Fruta de temporada			
4ª SEMANA	LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES			29			
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduritas de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borraja con patata				Sopa de caldo con pasta		
Bistec de pollo al horno				Revuelto de jamón y queso				Filet de pavo al horno con base de cebolla				Lomo con loncha de queso				Fingers de pollo			
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano				Lechuga, maíz y soja				Lechuga, olivas y tomate				Lechuga, zanahoria y maíz			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt				Fruta de temporada				Fruta de temporada			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

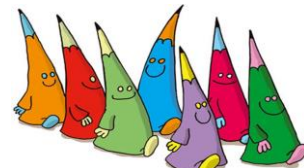


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





1ª SEMANA											VIERNES	1	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8			
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada				
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua! 												
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22			
4ª SEMANA			Espirales con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Salchichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29			
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada				





MENU ABRIL 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

* no frutas con hueso

1ª SEMANA									VIERNES	1
	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*									
2ª SEMANA	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua!									
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4ª SEMANA			Espirales con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Salchichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU ABRIL 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS
* no melocotón

1ª SEMANA													VIERNES		1					
	LUNES		4	MARTES		5	MIÉRCOLES		6	JUEVES		7	VIERNES		8					
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*				Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*				Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt				Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*				Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*			
3ª SEMANA	¡Feliz Semana Santa y Pascua!															1				
	LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES		22					
4ª SEMANA					Espirales con salsa de tomate Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*				Sopa de pescado con arroz Salchichas de carne mixta al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*				Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*			
	LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES		29					
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*				Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*				Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt				Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*				Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO.
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL.



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU ABRIL 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS
* No KWL, RESTO FRUTA PELADA



1ª SEMANA

VIERNES

1

Espirales al estilo italiano
(salsa de tomate casero)
Lomo al horno en su jugo
Lechuga, pepino y zanahoria
Fruta de temporada*

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

Judía verde con patata y aceite de oliva
Fingers de pollo
Lazos aliñados con aceite de oliva
Fruta de temporada*

Lentejas guisadas con verduritas
Bacalao al horno
Lechuga y zanahoria
Fruta de temporada*

Arroz con salsa de tomate casero
Tortilla de calabacín
Lechuga , olivas y soja
Yogurt

Judías blancas guisadas
Pollo asado al horno con piña
Lechuga, pepino y maíz
Fruta de temporada*

Sopa de caldo con pasta
Salchichas de ternera al horno
Variedad de ensalada
Fruta de temporada*

2ª SEMANA

¡Feliz Semana Santa y Pascua!

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

Espirales con salsa de tomate
Tortilla de patatas
Lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada*

Sopa de pescado con arroz
Salchichas de carne mixta al horno
Lechuga, zanahoria y pepino
Yogurt

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva
Escalopa de pollo
Lechuga, olivas y maíz
Fruta de temporada*

Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)
Filete de merluza al horno
Variedad de ensaladas
Fruta de temporada*

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

JUEVES

28

VIERNES

29

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín
Bistec de pollo al horno
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta de temporada*

Crema de verduritas de temporada
Revuelto de jamón y queso
Espirales con aceite y oregano
Fruta de temporada*

Garbanzos estofados con espinacas
Filete de merluza al horno con base de cebolla
Lechuga, maíz y soja
Yogurt

Borrajá con patata
Salchichas de pavo al horno
Lechuga, olivas y tomate
Fruta de temporada*

Sopa de caldo con pasta
Colitas de rape a la marinera
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada*

5ª SEMANA

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



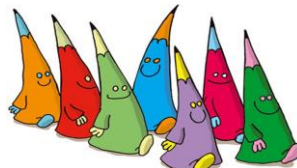


MENU ABRIL 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GARBANZOS



1ª SEMANA	  								VIERNES	1					
LUNES		4	MARTES		5	MIÉRCOLES		6	JUEVES		7	VIERNES		8	
Judía verde con patata y aceite de oliva			Lentejas guisadas con verduritas			Arroz con salsa de tomate casero			Judías blancas guisadas			Sopa de caldo con pasta			
Fingers de pollo			Bacalao al horno			Tortilla de calabacín			Pollo asado al horno con piña			Salchichas de ternera al horno			
Lazos aliñados con aceite de oliva			Lechuga y zanahoria			Lechuga , olivas y soja			Lechuga, pepino y maíz			Variedad de ensalada			
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt			Fruta de temporada			Fruta de temporada			
¡Feliz Semana Santa y Pascua!															
3ª SEMANA															
LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES			22
			Espirales con salsa de tomate			Sopa de pescado con arroz			Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva			Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)			
			Tortilla de patatas			Salchichas de carne mixta al horno			Escalopa de pollo			Filete de merluza al horno			
			Lechuga, tomate y maíz			Lechuga, zanahoria y pepino			Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas			
			Fruta de temporada			Yogurt			Fruta de temporada			Fruta de temporada			
LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES			29
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín			Crema de verduritas de temporada			Lentejas estofadas con espinacas			Borrajá con patata			Sopa de caldo con pasta			
Bistec de pollo al horno			Revuelto de jamón y queso			Filete de merluza al horno con base de cebolla			Lomo con loncha de queso			Colitas de rape a la marinera			
Lechuga, zanahoria y pepino			Espirales con aceite y oregano			Lechuga, maíz y soja			Lechuga, olivas y tomate			Lechuga, zanahoria y maíz			
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt			Fruta de temporada			Fruta de temporada			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



1ª SEMANA							VIERNES 1		
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA		5ª SEMANA		6ª SEMANA	
Judía verde con patata y aceite de oliva		Garbanzos guisados con verduritas		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta	
Croquetas de rustido		Bacalao al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno	
Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz		Variedad de ensalada	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
¡Feliz Semana Santa y Pascua!									
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
		Espirales con salsa de tomate		Sopa de pescado con arroz		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)	
		Tortilla de patatas		Salchichas de carne mixta al horno		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno	
		Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	
		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin		Crema de verduritas de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta	
Bistec de pollo al horno		Revuelto de jamón y queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Lomo con loncha de queso		Colitas de rape a la marinera	
Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

